

## Werkvorm Placemat



Jongeren leren de wereld kennen en moeten hun plaats daarin vinden. Ze zijn op zoek. Zowel naar wie ze zijn als naar hoe ze door anderen gezien willen worden. Ze ontdekken nieuwe aspecten over zichzelf. Ze ontwikkelen zelfkennis. Ze zijn op zoek naar een eigen identiteit. Erbij horen en zich geaccepteerd weten is voor jongeren erg belangrijk.

De groep, de klas kan een belangrijk houvast zijn in die zoektocht. Wanneer een leerling onzeker is en bij de groep geen weerklank vindt, niet het gevoel heeft erbij te horen dan zoekt de jongere ergens anders houvast. Internet kan dan een beste vriend lijken. Platforms zoals TikTok, Snapchat, Instagram en tegenwoordig ook 'meidenhuizen' op Whatsapp bieden afleiding, entertainment, voortdurend nieuwe prikkels en contactmogelijkheden. Ook zijn er adviezen te vinden over lifestyle, over make-up, over sporten en diëten. Influencers kunnen een schadelijke invloed hebben.

Er wordt een onrealistisch beeld geschetst. Het 'perfecte' leven van anderen komt steeds opnieuw voorbij. Grote risico's zitten in het normaliseren van ongezond gedrag. Jongeren kunnen hierdoor een negatief zelfbeeld ontwikkelen. Gevoelens van onzekerheid worden groter en het zelfvertrouwen daalt nog verder. In sommige gevallen kan deze voortdurende druk bijdragen aan het ontstaan van een verstoorde relatie met eten of zelfs een eetstoornis, met ingrijpende gevolgen voor de fysieke en mentale gezondheid.

Belangrijk is het creëren van bewustzijn. In gesprek gaan met elkaar en delen van elkaars gedachten juist hierover kan helpen.

### Doel:

- Het gesprek aangaan op ontspannen laagdrempelige manier
- Argumenteren, luisteren naar anderen
- Verschillen (h)erkennen in elkaars visie
- Leren van elkaars inzichten
- Kritisch denken
- Bewustwording van de invloed van sociale media op zelfbeeld

## Werkwijze



- Print de kaartjes met stellingen en knip de kaartjes uit.
- Bespreek klassikaal bovenstaande informatie eventueel met behulp van de PowerPointpresentatie
- Verdeel de klas in viertallen.
- Verder nodig: groot vel papier (A-3 formaat) voor elk groepje.
- Teken in het midden van ieder vel een rechthoek en trek vanuit iedere hoek van het vel een lijn naar een hoek van de rechthoek.
- Geef ieder groepje een 'placemat' en een stelling of laat ze zelf een stelling kiezen.
- Leg de placemat in het midden vier aan elkaar geschoven tafeltjes waar de leerlingen rond zitten.
- Alle leerlingen schrijven (in stilte) in hun eigen vak een reactie op de stelling met eigen standpunten en argumenten. Het rechthoekige vak in het midden blijft vooralsnog leeg.
- Wanneer iedereen klaar is gaan ze om de beurt in het groepje voorlezen wat ze hebben opgeschreven zonder dat het groepje hierop commentaar geeft of hierover oordeelt.
- Het is de bedoeling dat ze in het middelste vak een gezamenlijk standpunt opschrijven waar iedereen het mee eens kan zijn.
- De ingevulde vellen ophalen en ophangen.
- Klassikaal de opbrengsten bespreken

## Stellingen over uiterlijk en sociale media

Een gezond lichaam is  
belangrijker dan een  
perfect lichaam

Influencers bepalen hoe jij  
eruit moet zien

Sociale media maken  
iedereen onzeker over hun  
uiterlijk

Als je een foto bewerkt  
voordat je hem deelt, ben  
je eigenlijk aan het liegen.

Sociale media laten expres  
vaker dunne mensen zien  
dan dikke mensen

Als je alleen maar  
'perfecte' mensen ziet, ga  
je je eigen lichaam stom  
vinden

Mensen die dun zijn, zijn  
nooit onzeker over hun  
lichaam

Diëten stopt de groei van  
je hersenen en je botten